

# 50歲起，為了過得更好的斷捨離練習



[50歲起，為了過得更好的斷捨離練習\\_下载链接1](#)

著者:山下英子

出版者:麥浩斯

出版时间:2017-8-5

装帧:平裝

isbn:9789864082995

著作在日本累計超過300萬冊

日本亞馬遜讀者4.5顆星評價

中原大學室內設計系副教授 吳燦中

洪建全教育文化基金會董事長 簡靜惠

一致推薦

《斷捨離》作者山下英子，

為人生下半場想要過得更美滿充實的讀者，

獻上99個溫柔而懇切的提醒

「擁有的物品」是個人價值觀的最佳寫照。

年屆50，生活該從「量」的提升、轉向「質」的提升，

面對熟齡生活的「斷捨離」，目的並非「捨棄」，而是「選擇並找到對自己重要的東西」，

從「物品」「人際關係」「資訊」「害怕後悔」「煩惱」「對金錢不安」「憤怒」「對人抱持期待」「藉口」「自私」的10個斷捨離練習中，

解放被禁錮的自己，為了讓接下來的人生過得更好，

後悔不如希望；未來不如現在，

現在就對自己、或和親人朋友一起，付諸行動吧。

從學習瑜珈得悟「斷行・捨行・離行」的哲學，

應用在熟齡的日常生活整理術中，

本書為作者山下英子和讀者、講座學員共同思考實做的精華，

提出99個直指核心的溫柔提示，

不再鑽牛角尖、不讓恩惠變成煩惱，

和身邊物品、義務、人際關係、負面情緒、對金錢的不安、對資訊的焦慮……

好好做出「斷」「捨」「離」，

惟有努力經營好自己的一生，最後才能沒有悔恨地迎接生命終點，

想要「一身輕盈的活著」，現在就開始整理卸貨！

作者介紹:

山下英子

山下英子

日本東京都出身，目前定居於石川縣。早稻田大學文學部畢業。大學時期開始學習瑜珈，透過瑜珈習得放下心中執念的修行哲學「斷行・捨行・離行」。之後，致力於提倡以此修行概念為基礎的日常「整理術」，2001年起以「雜物管理諮詢師」的身份，在日本各地舉行一連串的「斷捨離講座」，受到廣泛支持、蔚為話題。關於斷捨離主題的著作銷售累積超越三百萬冊，NHK、TBS、東京電視台，以及《每日新聞》、《日本經濟新聞》、《週刊女性》、《anan》等各大媒體爭相採訪，引起熱烈迴響，使「斷捨離」在日本掀起一股心靈改造運動，影響了無數讀者。本書為作者與許多讀者及講座學員一同思考出來、第一本關於「熟齡斷捨離」的專書。

譯者簡介

陳湘媮

陳湘媮

大一暑假時在學校的推薦下，到日商擔任口譯員。在這樣的因緣際會下愛上了口筆譯的工作。目前為專職的口筆譯者。「架け橋」（中文：橋樑）是我最喜歡的日文單字之一，也希望藉由個人的日文能力做好中日之間的橋樑。

相關著作:《不用再收！隨意丟 不會亂的定位丟丟收納法》

目录:

[50歲起，為了過得更好的斷捨離練習 下载链接1](#)

## 标签

日本

山下英子

[日本]

## 评论

---

## 书评

留下让我们快乐的东西

山下英子的断舍离理念风靡一时，短短时间，很多人都开始学习这种方式或者说这种思维。断舍离并非单纯的“物品收纳理论”，它可以说是一种人生实践。

“断”——为了避免过度摄取，“舍”——为了避免过度堆积，“离”——为了和自己以外的物品构筑愉悦...

不是拥有的多，你的生活就很富足。拥有的多只能证明你的生活里充满了多余，累赘，嘈杂和不确定性。这种所谓的拥有不能等同于幸福、充实和美好。我们要有选择对自己重要的东西的智慧，而这种智慧可以让你的人生更加丰盈。

手机通讯录200多个电话号码，经常联系的却只...

这本书超过了整理术范围，超过了瑜伽术的范围，也超过了心灵鸡汤的范围。

人们往往把整理术看作是家庭主妇的必备技艺，俗话说：拾掇家里，而拾掇的目的是整理、归类，“从哪里拿的放到哪里去”，拾掇的结果就是为了再次被打乱、再次拾掇、无休无止。有种说法叫“天天在...

“吃进去的食物会变成身体的一部分，听到的声音会变成心的一部分，穿在身上的衣物会变成品味的一部分。”——山下英子（性格决定命运）

坦白讲，我家的生活环境，还真挺不宜居的！家中四处堆积着的无用杂物，动作大些动辄会碰掉在地，这些都是被我的父母以“留着以后用得上...

我坐在原来的住处里，这里显得非常的空，相比我住在这的时候。

我甚至有点想不出来它原来的样子，但是能清楚记得那些东西给我增加的“工作量”。记得有个人到我这看过之后说，好像小时候的邻居大姐家。我说是不是很破旧。也不是破旧，也许你是喜欢这样的，你就是给人这种感觉。...

山下英子的断舍离理念已经风靡了一年又一年，她也出了一系列关于断舍离的书，诸如《断舍离》、《工作断舍离》、《年龄断舍离》、《断舍离心灵篇》等等，每一本都各有侧重，

作者也是期待通过宣传普及断舍离的生活理念，帮到更多的人获得健康简单快乐的生活。“断舍离”是指以...

-----  
人生苦短，断舍离长 评《断舍离 人生清单》

少时懵懂，青春莽撞，真正到了自己思考人生准备好好做事的时候，发现时日已经不多，这就是我对“人生苦短”的理解。人情的牵绊，惰性的难移，更让自己在做事的时候处处踌躇。如今的社会，物质极大地丰富，信息的可获得性大大增强，...

-----  
2013年，随着《断舍离》在中国的出版、热销，这个奇怪的字组合词汇成为了一个热词。但从字面上，其实就能看明白这个词汇的意义：断，切断；舍；舍弃；离，离开。有点像佛教中倡导的“舍得”。

作者山下英子，在大学期间就开始学习瑜伽，并通过瑜伽参透了放下心中执念的修行哲学...

-----  
断舍离，人生清单

山下英子作为断舍离的倡导人，也是著名的畅销书作者，是这个领域的权威，在国内也拥有不少的簇拥，不小的号召力。毕业于早稻田大学，并且是从瑜伽中提炼出了断舍离的概念。

断舍离概念已经深入人心。但是要解释清楚断舍离并不简单，这本书的体系并不是很好理...

-----  
断舍离，有点禅味的三个字，断绝不需要的东西，舍弃多余的废物，脱离对物品的执念，这样的解释就更加的简单明了，作者通过学习瑜伽参透放下心中执念的修行哲学，我也从书中感受我人生的断舍离。

断舍离的初衷是对物品的整理，日常的我们是否有好久没穿的衣服，塞...

-----  
本书从断舍离的角度出发、从对物品的整理，进而上升到思考人生的问题。书中提供了很多实际生活的问题用断舍离解决的方法。本书就像一个老师对他的学生循循善诱地从每个生活发生的，去传授断舍离的真义，跟读者去说每一个实际的问题那要处理的原则，还加上一些操作和一些笔记性...

-----  
有个命运多舛的朋友，刚刚大学毕业，父母就相继因病去世。

当年他在身心俱疲地接连忙完两场丧事之后，感慨了一句：“你一定想不到，一个人死后会留下那么多东西！”

这句话多少年后我仍记忆犹新，也导致我一直抱定不给后世留太多垃圾的想法，生活中总是追求物尽其用，不堆砌， ...

-----  
-----  
综述：断舍离的范围从物品扩大到信息、社会网络、人生态度。笔记：  
没有冰箱的话。那么很多东西就要到超市去买新鲜的，因为冰冻的东西无法存放，只能吃新鲜的食物。把冰箱的位置换为“书柜”也是一个大胆的选择呢。  
电视、报纸都是信息的渠道，不看电视，不...

-----  
这本书比一般的书要小一点，比较袖珍，拿在手里翻阅，竟有一种萌萌的可爱感觉。这书大概是属于鸡汤一类的，站在一个相对的高度对人生所做的指导，抓住的正是书名中的三点“断”，“舍”，“离”，尽管我的阅历还没有达到那样的高度，但还是在其中找到了很多自己的影子。 ...

-----  
大概是因为怕有所遗憾所以才想要“死而无憾”，也正是因为无法割舍如此的想法所以才会拥有“断舍离”吧。这就像是一种“道理都懂”的矛盾，恰恰又是这样的一种“大家都懂”的事情，往往又变得非常难以处理。而“断舍离”这个概念从瑜伽进入到日常生活变成一种被传说却又让许多...

-----  
《断舍离-人生清单》可以算是《断舍离》的实践篇，比起上一本，这一本书中，大量的图表帮助我们加深“人生需要断舍离”的观点，也强化断舍离理念的应用。对于已经拥有足够多的物品以及还不够多的物品，首先要问自己个为什么，是潜在的虚荣心，贪婪心，还是不自信，心理上的小...

-----  
活在当下，活出自我  
关于断舍离一类的书已经读过四五本了，可是一看到类似的书籍还是忍不住要读。虽然就像有的作者所说，这本书读过后你也大可以把它舍掉，省得成为又一道垃圾，但是在没读之前总还是控制不住伸出的手。细想一下，之所以控制不住的原因就是，虽...

-----  
清单，即详细登记有关项目的单子，原本是个中性词，但是在中国的文化语境当中，要是说给谁拉清单，那就是日后算账、等着遭报应之类的意思。如若不是做了什么不好的事情，任凭谁也不愿意给自己拉清单吧。  
山下英子的《断舍离：人生清单》可谓是实打实给自己拉清单，为的就是在...

-----  
[50歲起，為了過得更好的斷捨離練習\\_下载链接1](#)